

※2026年09月07日02:03 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

※2026年09月07日02:03 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

[illegible]

13日(日)		14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日(土)		20日(日)		21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)	
Aスタジオ	Bスタジオ	-		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	
		臨時休業																							
●09:30-10:30 ホットドラ 小山	●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 中竹			09:30-10:30 ◇開脚 スクリーン	09:40-10:30 ◎ヒラA+ 小山	●09:30-10:30 睡眠 秋元	●09:40-10:30 ◎ヒラWaist+ 榎本	●09:30-10:30 ◇ニノケデ スクリーン	●09:40-10:30 ◎ヒラB&A+ 田村	●09:30-10:30 ヨガフロー-リ 田村	09:40-10:30 ◎ヒラJumpM 秋元	●09:30-10:30 ◇ハーモニックBY スクリーン	09:30-10:30 サウンドE 中竹	●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 杉田	●09:30-10:30 睡眠 秋元	09:30-10:00 ◎ヒラPerBackBody 小山	●09:30-10:30 美尻 杉田	09:40-10:30 ◎ヒラA+ 小山	●09:30-10:30 お腹 武藤	09:40-10:30 ◎ヒラJumpM 秋元	●09:30-10:30 ハーモニックBY 小山	●09:40-10:30 ◎ヒラWaist+ 秋元			
●11:00-12:00 美腸力 根本	11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 中竹	●11:00-12:00 リラクス 武藤	●11:00-11:50 ◎ヒラWaist+ 榎本	●11:00-12:00 お腹 武藤	11:00-11:30 ◎ヒラTotalBody 榎本	●11:00-12:00 背中美人 杉田	11:00-11:50 ◎ヒラJumpM 秋元	●11:00-12:00 骨盤 根本	●11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 秋元	●11:00-12:00 ウェーブリング 中竹	●11:00-11:50 ◎ヒラB&A+ 秋元	●11:00-12:00 リラクス 武藤	●11:00-11:50 ◎ヒラWaist+ 杉田	11:00-12:00 サウンドA 根本	●11:10-12:00 ◎ヒラB&A+ 秋元	11:00-12:00 Dデトックス 杉田	●11:00-11:50 ◎ヒラWaist+ 榎本	11:00-12:00 PW中級 杉田	●11:00-11:50 ◎ヒラH&L+ 小山	●11:00-12:00 ◇骨盤 スクリーン	11:00-11:30 ◎ヒラBackStyle 杉田				
●12:30-13:30 ニノケデ 小山	●12:30-13:20 ◎ヒラWaist+ 田村	●12:30-13:30 お腹 武藤	●12:30-13:20 ◎ヒラH&L+ 小山	●12:30-13:30 リラクス 武藤	●12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 榎本	●12:30-13:20 ◇下半身キレイ初級 スクリーン	●12:30-13:20 ◎ヒラB+ 田村	●12:30-13:30 リラクス 武藤	●12:30-13:20 ◎ヒラB&A+ 田村	●12:30-13:30 お腹 武藤	●12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 中竹	●12:30-13:30 美腸力 根本	●12:30-13:20 ◎ヒラB+ 田村	●12:30-13:30 ◇リンパリフレ スクリーン	●12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 榎本	12:30-13:00 ◇くびれメイク スクリーン	12:30-13:00 ◎ヒラTotalBody 榎本	●12:30-13:30 ◎ウェーブリング 中竹	●12:30-13:20 ◎ヒラB&A+ 秋元	●12:30-13:30 リンパリフレッシュ 中竹	●12:30-13:20 ◎ヒラH&L+ 秋元				
●14:00-15:00 ホットドラ 中竹	●14:00-14:50 ◎ヒラB+ 田村	●14:00-15:00 ◇ヨガフロー-リ スクリーン	14:00-14:30 ◎ヒラHipLine 小山	14:00-14:45 ◇爽快アクティブ スクリーン	14:00-14:30 ◎ヒラRefBody 秋元	●14:00-15:00 リラクス 根本	●14:00-14:50 ◎ヒラLower+ 秋元	●14:00-15:00 ◇美尻 スクリーン	14:00-14:30 ◎ヒラRefBody 秋元	●14:00-15:00 睡眠 秋元	14:00-14:30 ◎ヒラRefCore 田村	14:00-15:00 ヨガフロー-B 杉田	●14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 中竹	14:00-15:00 PW初級 根本	14:00-14:30 ◎ヒラRefBody 秋元			14:00-15:00 ヨガフロー-B 杉田	●14:00-15:00 骨盤 根本	14:00-14:30 ◎ヒラRefBody 秋元					
●15:30-16:30 ネイチャー 根本	15:30-16:00 ◎ヒラBackStyle 杉田	●15:30-16:30 ◎ヒラRefBody 榎本	15:00-15:30 ◎ヒラRefBody 榎本	●15:30-16:30 骨盤 中竹	15:00-15:30 ◎ヒラBackStyle 秋元	15:30-16:30 ◇ジョイフル スクリーン	15:30-16:00 ◎ヒラBackStyle 秋元	●15:30-16:30 ◎ヒラWaist+ 田村	●15:30-16:20 ◎ヒラUpper+ 田村	●15:30-16:30 ◎ヒラLower+ 中竹	●15:30-16:20 ◎ヒラLower+ 中竹	●15:30-16:30 リラクス 武藤	●15:30-16:20 ◎ヒラLower+ 中竹	●15:30-16:30 リラクス 武藤	15:30-16:00 ◎ヒラTotalBody 榎本			●15:30-16:30 ハーモニックBY 小山	●15:30-16:20 ◎ヒラUpper+ 中竹	●15:15-16:05 ◎ヒラB&A+ 小山					
17:00-18:00 ◇エナジープロ- スクリーン	●17:00-17:50 ◎ヒラB&A+ 杉田	16:00-17:00 ジョイフル 榎本	16:00-16:30 ◎ヒラPerBackBody 小山	●16:00-16:50 ◎ヒラB+ 杉田	16:30-17:00 ◎ヒラRefCore 田村																				
●18:30-19:30 睡眠 田村	●18:30-19:20 ◎ヒラWaist+ 杉田																								

[illegible]

【通常レッスン】

強度		レッスン名	時間
1.5	リラックス	リラクセスヨガ	60分
1.5	リンパリフレッシュ	リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	Dટેક્સ	デジタルデトックスヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY	ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	ヨガフローA	ヨガフロー-リラクス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	上半身スッキリ初級	上半身スッキリヨガ初級	60分
2.5	肩こり	肩こり改善ヨガ	60分
2.5	♡ウェープリング	ウェープリングヨガ【常温】	60分
2.5	背中美人	背中美人ヨガ	60分
2.5	ネイチャー	ネイチャーフीलヨガ	60分
2.5	ホットとう	ホットビラティス	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	60分
3	骨盤	骨盤筋整ヨガ	60分
3	PW初級	パワーヨガ初級	60分
3	お腹	お腹引き締めヨガ	60分
3	美脚	美脚ヨガ	60分
3	サウンドA	サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	美尻	美尻ヨガ	60分
3	サウンドE	サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	ニウテ	ほっそりこの腕ヨガ	60分
3	AJ サウンドE	【アジャスト】サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	AJ 美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-B	ヨガフローベーシック	60分
3.5	開脚	開脚フローヨガ	60分
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
1.5	◇リンパリフレ【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇ハーモニックBY【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	◇上半身ホキリ初級【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身ホキリ初級【スクリーン】下半身きらいヨガ初級	60分
2	◇ヨガヒギナー【スクリーン】ヨガヒギナー	60分
2	◇ヨガフローラ【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ヨガB【スクリーン】ヨガベーシック	60分
2.5	◇くびれメイク【スクリーン】くびれメイクヨガ(30分)	30分
2.5	◇呼吸で流れる【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	60分
3	◇サウンドE【スクリーン】サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	◇美尻【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇骨盤【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニノナデ【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇美脚【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3	◇爽快アクティブ【スクリーン】爽快アクティブフローヨガ(45分)	45分
3.5	◇開脚【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇ジョイフル【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
3.5	◇サクッと滝汗【スクリーン】サクッと滝汗フローヨガ(30分)	30分
6	◇エナジーフロー【スクリーン】エナジーフローヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ヒューLower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒューUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒューB+ Basic+	50分
2.5	◎ヒューTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ヒューRefBody Refresh Body	30分
3	◎ヒューH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ヒューBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ヒューHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ヒューRefCore Refresh Core	30分
3	◎ヒューPerBackBody Perfect Back Body	30分
3.5	◎ヒューWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒューJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒューB&A+ Back&Arms+	50分
4	◎ヒューA+ Advance+	50分

【SP:特別レッスン】

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
4(金)	18:00-19:00	2.5	1dayリトリート	杉田友貴
6(日)	11:00-12:00	2.5	バクティーフローヨガ～自分に愛を捧げる～	榎本美紅
26(土)	12:30-13:30	3.5	BeautifulWaistLineYoga	小山くるみ

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
15(火)	17:30-18:30	2	【¥2000】呼吸で巡るブラーナヨガ 動から静へ、自分へ還る	松本祐司

● … 常温レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

◆ … 暗闇キックボクシング

▽ … ボイナビ

10分 … 10分講座

● … 体験レッスン予約可能

△ … アロマ使用レッスン

× … 予約不要レッスン

SP … 特別レッスン

WS … プレミアムワークショップ(追加料金あり)

レッスン前
10分講座

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

10分

レッスン後
10分講座

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分

【注意事項】

●スケジュール、担当インストラクターは
予告なく変更する場合がございますので、
予めご了承ください。

●レッスンの開始時間を過ぎてしまった
場合はご愛議いただけません。
お時間に余裕をもってお越しください。



LAVA
HOT YOGA STUDIO

【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.com

LAVA会員様専用
予約ページ

オンラインストア
Lapre

オンラインヨガ
UCHIYOGA+

LINE
公式アカウント

Instagram

Twitter

